取扱説明書

InnerScan 50V
インナースキャン

BC-622

本書に記載されているイラストはイメージ図です。

もくじ

この製品について

準備する

測定する

必要なとき

故障かな?

仕様

このたびは、体組成計インナースキャン50Vをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お 願 い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

Vピタ機能(自動認識機能)

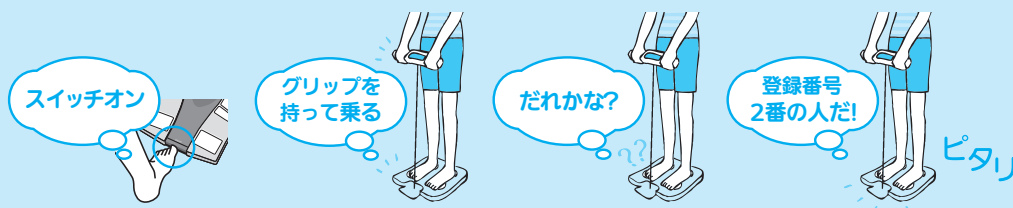
Vピタ機能(自動認識機能)で簡単高速測定

個人データを登録しておくと、自動的に個人を認識して測定します。

Vピタとは、電源を入れグリップを持って乗ると、登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。

ご使用の前に個人データを登録しておくと、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

また、全身の体組成だけでなく、部位ごとの脂肪率や筋肉量も分かります。

MEMO

自動認識機能は、ご使用前に**個人データの登録が必要**です。(☞ 15 ページ)

ご注意

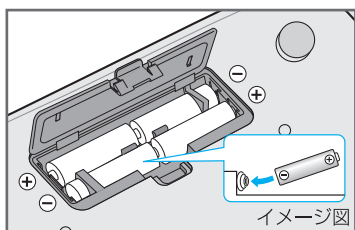
Vピタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき(☞ 18 ページ)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき(☞ 18 ページ)

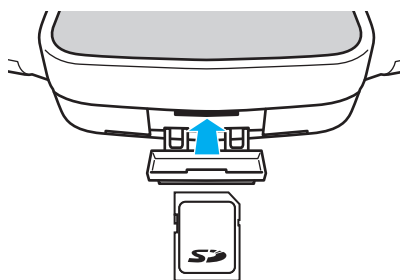
ご使用のながれ

■ はかる前の準備

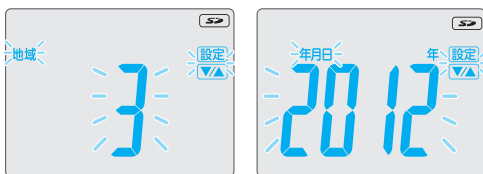
①電池をセットする

☞ 11 ページ

正しく電池をセットします。

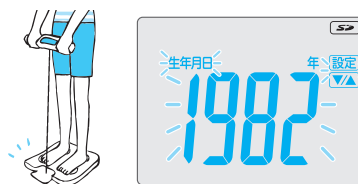
②SDカードを本体に挿入する

☞ 12 ページ

③地域と日時を設定する

☞ 13 ページ

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。

④個人データを設定する

☞ 15 ページ

生年月日、性別、身長を入力したあと、**本機に乗り**、体重と体組成を登録します。

■ はかりかた

⑤Vピタで測定する

☞ 17 ページ

MEMO

個人データを設定しておけば、電源を入れ、グリップを持って乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。

また、部位ごとの脂肪率や筋肉量も分かります。

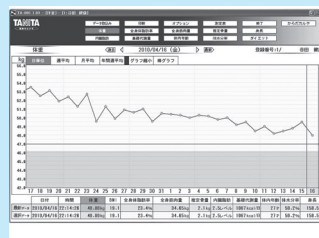
⑥パソコンで記録を管理する

☞ 12 ページ

SDメモリーカード内の個人データをパソコンに保存し、管理ソフトで管理します。（管理ソフトと管理ソフトのマニュアルは付属のSDメモリーカードに収められています。）

管理ソフトは随時バージョンアップをしております。
タニタホームページで最新版をご確認ください。

管理ソフトの便利な機能

- グラフ表示：測定結果の推移をグラフでわかりやすく表示します。
- 測定表：測定値を一覧表で表示します。
- ひとくちメモ：食事やエクササイズ等の記録を残すことができます。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、安全に正しくお使いください。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
🛇	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	「必ず守っていただく」強制内容を示しています。

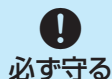
⚠警　告

禁止	**ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない** 本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。
	測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等） 自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
	タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない 転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。 また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

⚠注　意

禁止	**表示部や操作部の上に乗らない** 破損してけがをする可能性があります。
	隙間や穴に指を入れない けがをする可能性があります。
	乳幼児の手の届かないところに保管する コードがからんでけがをする原因になります。

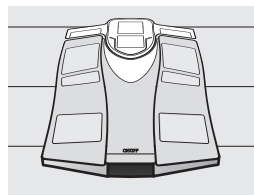
⚠注　意

禁止	**グリップを持って運ばない** 落として、けがをする可能性があります。また、故障の原因になります。
	グリップ収納時は、いきなり手を離さない 体や足に当たって、けがをする可能性があります。また、故障の原因になります。
	新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない 液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。
	乳幼児には、絶対に持ち運びさせない 落として、けがをする可能性があります。
	業務用(病院等での測定)には、絶対に使用しない 業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。
必ず守る	**熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない** 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、**固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。
	分解や水洗いは絶対にしない 本機の損傷や故障の原因になります。
	過度の衝撃や振動を与えない 本機の損傷や故障の原因になります。
	以下の場所で本機を保管や使用しない 本機の損傷や故障の原因になります。 • 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所 • 温度変化の激しい場所 • 湿気の多い場所や水気のある所
	体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない 介護者が援助するか、手すりをご利用ください。(※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)
	電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を間違わない 液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。(長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。)
	濡れた体で乗らない 体や手足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。
	携帯電話や電子レンジなど電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない 誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかた

測定場所／設置

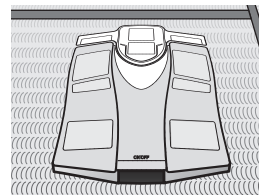
■ 測定場所

硬く、平らな安定した場所で使用してください。

- 直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かないでください。
- 温度変化の激しい場所での使用は、避けてください。
- 湿気の多い場所や水気のある所には、置かないでください。
- コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。またご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性がありますので、ご使用される場所の隅の方などでご確認ください。

イメージ図

禁止

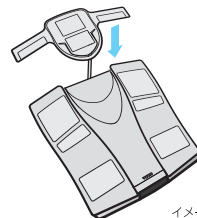
じゅうたんや、畳の上ではご使用できません

正しく測定できません

イメージ図

禁止

測定時以外にコードを引き伸ばさない

コードを赤いマーク以上に、引き伸ばさない

自動的に巻き取られない場合は、コードのよじれを戻し、20cm程引き出した後、もう一度巻き取らせてください。

イメージ図

■ 設置

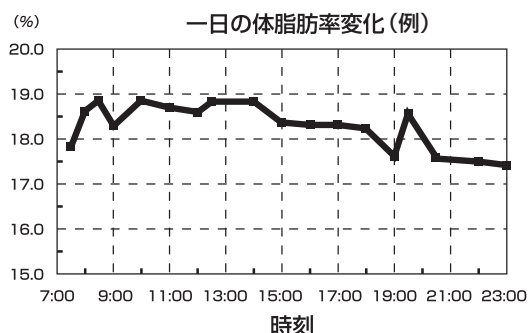
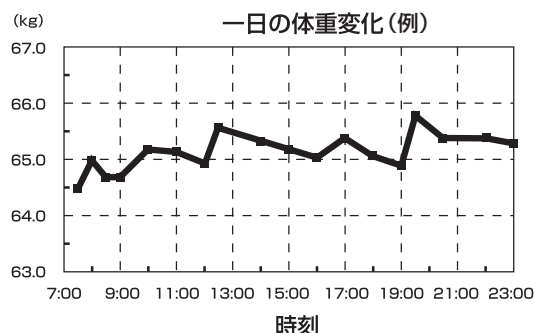
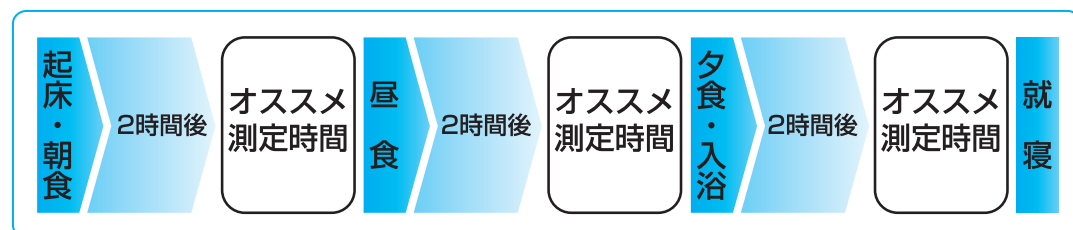
日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

必ず守る

以下のような場所で保管しないでください。正常に機能しない場合があります。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- 湿気の多い場所や水気のある所
- 振動の激しい場所

測定時間・条件

生活パターンの違いにより体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。

■ オススメ測定時間

必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

正しいはかりかた（つづき）

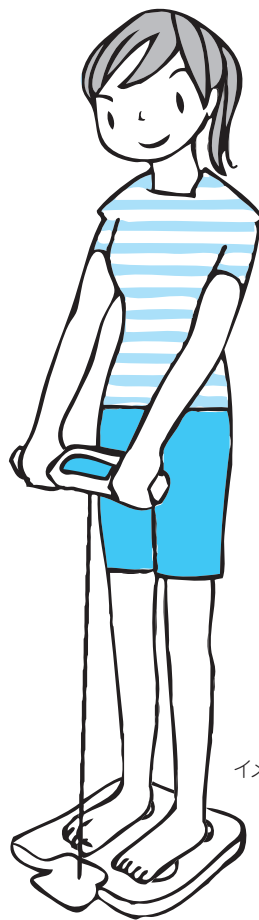
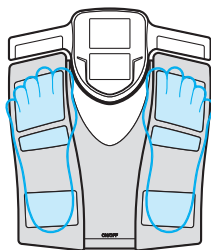
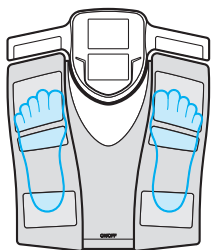
測定姿勢

正確な測定値を得るためには、正しい測定方法を守ることが重要です。
正しい測定方法を守り、毎回同じ姿勢で測定してください。

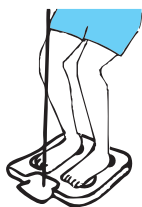
正しい測定姿勢

- **0.00kg 表示後にのる。**
- **腕を前にまっすぐ下ろします。**
- **表示部が見やすい位置でしっかり握ります。**
- **手やグリップが体や足に触れないようにします。**
- **はだかで測定する場合は、腕と体がつかないようにご注意下さい。正しい測定結果が得られない場合があります。**

- **すべての指が電極にかかるようにします。**

- **つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにお乗りください。**

イメージ図

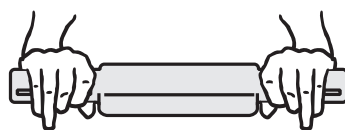
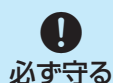
※コードを赤いマーク以上は引き伸ばさないでください。

悪い姿勢

ひざが曲がっている

ひじが曲がっている

肌と肌が触れている

指が電極にかかっていない

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する
着衣のまま計測すると、着衣の重さが含まれます。

手のひらや足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する
接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「Err」（エラー）が表示されたりする場合があります。

素足になり、手のひらや足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下などを履いていたり、手のひらや足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひじやひざを曲げたり、座ったまま測定しない
正確に測定できません。

測定中は動かない
測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側（内もも）がつかないように測定する
内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

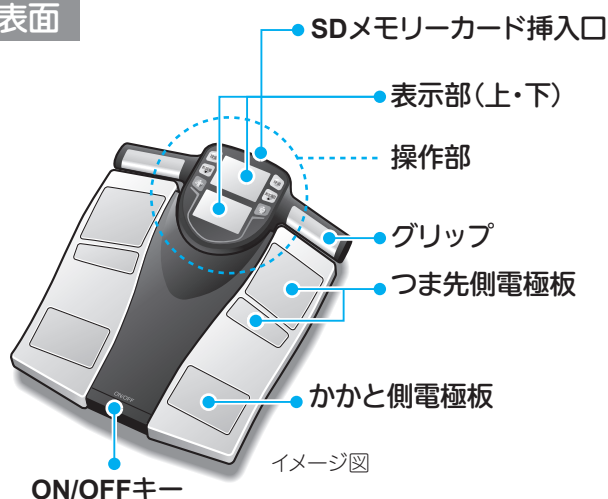
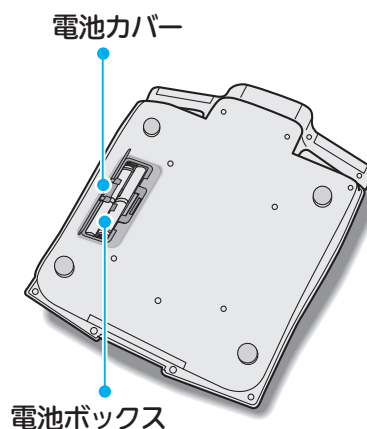
測定結果について

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
  ※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

各部の名前／付属品

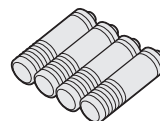
各部の名前

表面

裏面

付属品

取扱説明書（本書）
保証書付き

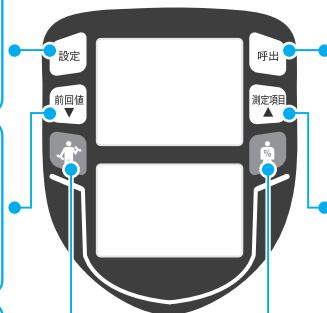
SDメモリーカード
〈内容〉

- Body manager取扱説明書
- setup.exe（Body managerのインストール用ファイルです）
- GRAPHVI（個人設定・測定データ用フォルダです）

お試し用電池（☞ 11 ページ）
＜単3形（R6）：4本＞

操作部

設定ボタン
- 設定を開始するときに使用します。
- 決定をするときに使用します。

前回値／▼ボタン
- 前回値を見るときに使用します。
- 登録内容を選択するときに使用します。

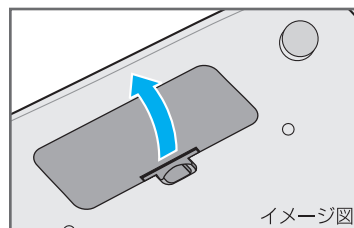
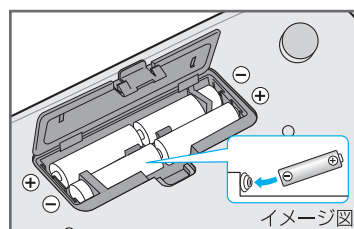
部位筋肉ボタン
- 部位筋肉量を見るときに使用します。
- 部位を切り替えるときに使用します。

呼出ボタン
- 登録番号やゲストモードを呼び出すときに使用します。

測定項目／▲ボタン
- 測定結果を切り替えるときに使用します。
- 登録内容を選択するときに使用します。

部位脂肪ボタン
- 部位脂肪率を見るときに使用します。
- 部位を切り替えるときに使用します。

この取扱説明書に掲載されているイラスト、画面は、操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。

電池をセットする

1. 本機裏面の電池カバーを矢印の方向に開けてください。

2. ⊕ ⊖ を間違えないように電池を入れ、電池カバーを閉めます。

■ 電池が消耗してくると「Lo」が点灯

速やかに新しい電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります

- アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない
- 充電式の電池は使用しない

MEMO

- 古い電池は、お住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、ON/OFFキーを押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約10ヶ月（1日に5回はかった場合）です。※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください（☞ 13 ページ）。
- 登録した個人データ（生年月日／性別／身長／体重・体組成）、前回値および地域番号は、電池を外しても消えません。

SDメモリーカードを本体に挿入する

管理ソフトをご使用いただくためには、SDメモリーカードに個人データの登録と測定結果の記録を保存しておく必要があります。

ご使用いただく前に、あらかじめSDメモリーカードを挿入しておくことをおすすめします。

※管理ソフトをご使用いただくには、ソフトウェアのインストールが必要です。

※管理ソフトは付属のSDメモリーカード内に収められています。

※管理ソフトの使用については、SDメモリーカード内の管理ソフトマニュアルをご覧下さい。

※管理ソフトは随時バージョンアップをしております。タニタホームページで最新版をご確認ください。

■ 挿入するとき

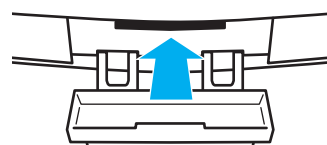
1. SDメモリーカード挿入口を開けてください。

SD ロゴは SD-3C,LLC の商標です。

2. SDメモリーカードの向きに気をつけて、カチッと音がするまで押し込んでください。

SDメモリーカードが挿入されている時は、電源が入ると表示部に が表示されます。

データ書き込み中、読み込み中は表示部に が点滅します。

MEMO

書き込み禁止スイッチが「LOCK」にはいっていると、データが書き込めません。スイッチを押し上げ、「LOCK」を解除してください。

■ 取り出すとき

1. 矢印の方向にさらに押し込んでください。

飛び出した部分をつまんで、抜き取ってください。

必ず守る

電源が入っている時に、SDメモリーカードを抜き差ししない

データが書き込めません

地域と日時を設定する

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

初めてご使用になる前に、地域と日時を設定してください。

地域と日時を設定するときは、**本機を硬く平らな安定したところ**に置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

<地域設定>

1. **ON/OFFキーを押します。**

2. **[前回値▼]または[測定項目▲]を押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。**

地域1	北海道
地域2	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
地域3	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知、三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、鳥取、広島、島根、香川、愛媛、徳島、高知
地域4	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
地域5	沖縄

3. **[設定]を押して、地域番号を決定します。**

画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO
初めて電源を入れた時
初めて電池を入れたときは、[設定]を押しても地域設定画面が表示されます。

MEMO
SD メモリーカード
SDメモリーカードが挿入されていない場合は、[SD]が表示されません。

MEMO
地域を変更する場合
引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていないことを確認し、ON/OFFキーを3秒以上長押ししてください。手順2〜3で地域を再設定します。

地域と日時を設定する(つづき)

MEMO
西暦
設定できる西暦は2012〜2050年です。

MEMO
早送り
前回値▼または測定項目▲を押し続けると、数値が早送りされます。

MEMO
オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合

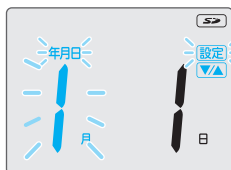
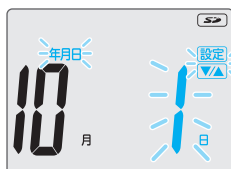
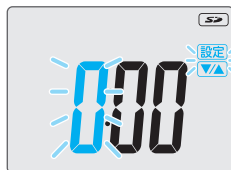
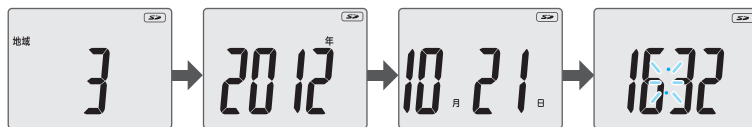
MEMO
電池を交換した場合
設定またはON/OFFキーを押し、手順4〜8で日時を再設定してください。

MEMO
中止
設定を中止したい場合は、ON/OFFキーを押してください。途中で中止した場合は、地域と日時は保存されません。

MEMO
日時を変更する場合
電源が入っていないことを確認し、設定を3秒以上長押ししてください。
手順4〜8で日時を再設定します。

<日時の設定>

4. 前回値▼または測定項目▲を押して「西暦」を選択し、設定を押します。

5. 前回値▼または測定項目▲を押して「月」を選択し、設定を押します。

6. 前回値▼または測定項目▲を押して「日」を選択し、設定を押します。

7. 前回値▼または測定項目▲を押して「時」を選択し、設定を押します。

8. 前回値▼または測定項目▲を押して「分」を選択し、設定を押します。

設定した「地域」→「年」→「日付」→「時刻」が表示されたあとに電源が切れます。

以上で「地域と日時を設定する」は終了です。

個人データを登録する

個人データ（**生年月日、性別、身長、体重・体組成**）を登録すると、本機の自動認識機能によって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定データを保存できます。

- 本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。
- 素足になってください。

1. **グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。**

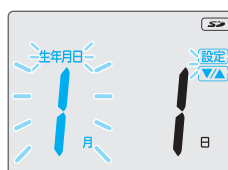
「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. **設定を押します。**

（ここから先は、グリップを持ち上げて手元で操作可能）

3. **前回値▼または測定項目▲を押して「登録する番号（1～5）」を選択し、設定を押します。**

4. **前回値▼または測定項目▲を押して「生まれた年」を選択し、設定を押します。**

5. **前回値▼または測定項目▲を押して「生まれた月」を選択し、設定を押します。**

6. **前回値▼または測定項目▲を押して「生まれた日」を選択し、設定を押します。**

MEMO

登録人数

個人データは5人まで登録できます。

MEMO

中止

設定を中止したい場合は、ON/OFFキーを押してください。途中で中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO

生まれた年

- 設定できる西暦は1900年からです。
- 5才以下の方は設定できません

MEMO

早送り

前回値▼または測定項目▲を押し続けると、数値が早送りされます。

MEMO

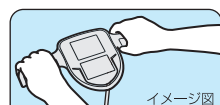
SD メモリーカード

SDメモリーカードが挿入されていない場合は、が表示されません。

7. 前回値▼または測定項目▲を押して「性別」を選択し、設定を押します。

8. 前回値▼または測定項目▲を押して「身長」を選択し、設定を押します。

設定した登録番号・性別・年齢・身長が表示されたあと、「ピッ」と鳴り「0.00kg」が表示されます。

9. **素足になってください。**
0.00kg表示後、グリップを持ち正しい姿勢で本機に乗ります。

➡ 測定中は、動かないようにしてください。

10. **登録終了音(ピピピピピッ)が鳴ったら本機から降ります。**

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40秒後に自動で電源が切れます。

➡ 手動で終了したい場合は、ON/OFFキーを押してください。

確認が終わったら、グリップを元の位置に戻してください。

以上で「個人データを登録する」は終了です。

参照

正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。

MEMO

ご注意

測定しない場合は、個人データは保存されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 測定結果が表示されたまま、約40秒経過した場合

Vピタで測定する

Vピタ（自動認識）機能とは？

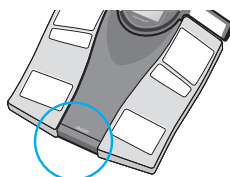
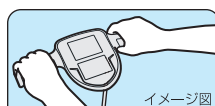
Vピタとは、電源を入れグリップを持って乗ると、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

ご注意

Vピタ機能は、以下のとき**誤認識**することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき ☞ 18 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があったとき ☞ 18 ページ

本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。素足になってください。

1. グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。

2. 0.00kg表示後、グリップを持ち正しい姿勢で本機に乗ります。

イメージ図

イメージ図

体組成を測定して登録内容と照合します。

➡ 測定中は、動かないようにしてください。

3. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

MEMO

Vピタで測定するには

個人データを登録してください。(☞ 15 ページ)
登録しないとVピタでは測定できません。

MEMO

SD メモリーカード

SDメモリーカードが挿入されていない場合は、が表示されません。そのまま測定できますが、SDメモリーカードに測定結果は記録されません。

参照

誤認識だった場合

18 ページをご覧ください。

MEMO

誤認識が続く場合

誤認識が続く場合は、登録番号を指定してから測定してください。
(☞ 21 ページ)

参照

正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。

MEMO

ご注意

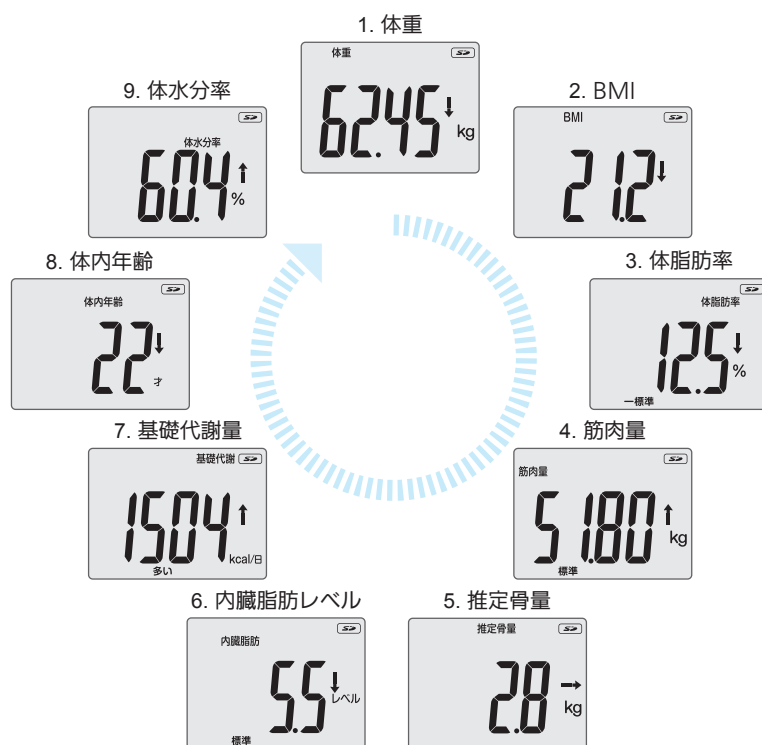
転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

MEMO

- - - - 表示が出る場合

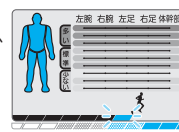
個人データを誰も登録していない場合は「- - - -」表示が出ます。

Vピタで測定する(つづき)

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、約40秒後に自動で電源が切れます。↑→↓は前回測定した値との比較を示しています。

➡ 測定結果を表示中に[測定項目▲]を押すと、項目を切り替えることができます。

➡ [前回値▼]を押すと、前回値を見ることができます。(☞ 20 ページ)

➡ 下画面は、右図のように全身が選択され、MBA判定が表示されます。
(MBA判定とは? ☞ 35 ページ)

➡ [全身]または[部位]を押すと、部位を見ることができます。(☞ 19 ページ)

確認が終わったら、グリップを元の位置に戻してください。

以上で「Vピタで測定する」は終了です。

＜誤認識だった場合＞

※誤認識とは?
例)個人番号1で登録しているのに、個人番号2が表示されてしまう。

1. **結果が表示されているときに、[呼出]を押して「自分の登録番号」を選択します。**

男
-1-

2. **[設定]を押します。**

選択した個人データと、測定結果が表示されます。

> **MEMO**
> **Err% 表示**
> 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」(エラー)が表示されます。

> **MEMO**
> **17 才以下の方**
> 17才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」、「部位筋肉量」、「部位脂肪率」のみが表示されます。

> **MEMO**
> **オートパワーオフ**
> 電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
> • 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
> • 測定途中で本体から降りた場合
> • 測定結果が表示されたまま、約40秒経過した場合

> **MEMO**
> **誤認識しやすい場合**
> • 体重、体型が近い人が測定したとき
> • 数日間測定せず、体重に変動があったとき
> ※ 誤認識が続く場合は、登録番号を指定して測定してください。
> (☞ 21 ページ)

部位筋肉量、部位脂肪率を見る

1. 測定終了後、本体を降りてから測定結果を表示しているとき、部位ボタンを押します。

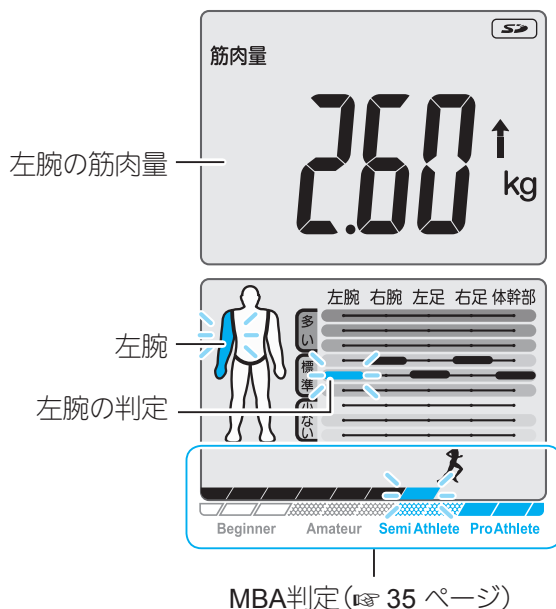
➡ 「部位筋肉量」を見たい場合

➡ 「部位脂肪率」を見たい場合

2. 部位ボタン または を押すと、「左腕」→「右腕」→「左足」→「右足」→「体幹部」の順に部位の結果が表示されます。

＜部位筋肉量＞

例）左腕

MBA判定（☞ 35 ページ）

※各部位が点滅します。
※MBA判定は、全身から総合的に判定しています。

部位の表示中、以下の操作が可能です。

➡ 全身の項目に戻りたい場合

➡ 部位筋肉量を見ていて、「部位脂肪率」を見たい場合

➡ 部位脂肪率を見ていて、「部位筋肉量」を見たい場合

以上で「部位筋肉量、部位脂肪率を見る」は終了です。

ご注意

転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

SD メモリーカード

SDメモリーカードが挿入されていない場合は、SD が表示されません。

前回値を見る

個人データを設定して測定した場合は、前回の測定値を確認できます。
前回値表示中は、右の画面のように「前回」と表示されます。

<測定後に前回値を見る>

1. 体組成をはかります。

2. 測定結果表示中に、[前回値▼]を押します。

表示中の項目の前回値が表示されます。

前回値表示中に、以下の操作が可能です。

➡ 今回の測定値に戻りたい場合 [前回値▼]

➡ 項目を切り替えたい場合 [測定項目▲]

➡ 部位を見たい場合 または
（全身の項目に戻りたい場合 [測定項目▲] ）

<測定せずに前回値を見る>

1. ON/OFFキーを押します。

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. [呼出]を押します。

3. [呼出]を押して「自分の登録番号」を選択し、[設定]を押します。

4. 「0.00kg」が表示されたら、[前回値▼]を押します。

前回の測定値が順番に表示されます。

以上で「前回値を見る」は終了です。

MEMO
表示画面を消したいとき
ON/OFFキーを押してください。

MEMO
ご注意
転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

MEMO
中止
測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、ON/OFFキーを押してください。

MEMO
オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 測定結果が表示されたまま、約40秒経過した場合

MEMO
SD メモリーカード
SDメモリーカードが挿入されていない場合は、[SD]が表示されません。

登録番号を指定して測定する

自動認識機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。素足になってください。

1. **グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。**

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. **呼出を押します。**

（ここから先は、グリップを持ち上げて手元で操作可能）

3. **呼出を押して「自分の登録番号」を表示し、設定を押します。**

選択した番号の個人データが表示されたあとに「0.00kg」が表示されます。

4. **0.00kg表示後、グリップを持ち正しい姿勢で本機に乗ります。**

➡ 測定中は、動かないようにしてください。

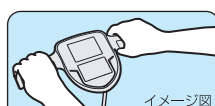
イメージ図

イメージ図

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

測定結果が順番に表示されます。

確認が終わったら、グリップを元の位置に戻してください。

以上で「登録番号を指定して測定する」は終了です。

MEMO

0.00kg が表示される前に本機に乗ると

「Err」または「-OL」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

SD メモリーカード

SDメモリーカードが挿入されていない場合は、SDが表示されません。そのまま測定できますが、SDメモリーカードに測定結果は記録されません。

参照

- 正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。
- 測定値の見方については、18 ページをご覧ください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 測定結果が表示されたまま、約40秒経過した場合

登録せずに測定する(ゲストモード)

この製品について
準備する
測定する
必要なとき
故障かな?
仕様

個人データや測定結果を残さず、1回だけ測定する場合に便利です。

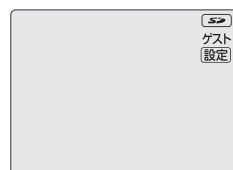
本機を床(硬く平らな安定した場所)に置いてください。
素足になってください。

1. **グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。**

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. **呼出を押します。**

(ここから先は、グリップを持ち上げて手元で操作可能)

3. **呼出を押して「ゲスト」を選択し、設定を押します。**

4. **前回値▼または測定項目▲を押して「年齢」を選択し、設定を押します。**

5. **前回値▼または測定項目▲を押して「性別」を選択し、設定を押します。**

6. **前回値▼または測定項目▲を押して「身長」を選択し、設定を押します。**

登録内容表示後、「0.00kg」が表示されます。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 測定結果が表示されたまま、約40秒経過した場合

MEMO

中止

測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、ON/OFFキーを押してください。

MEMO

年齢

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

MEMO

早送り

前回値▼または測定項目▲を押し続けると、数値が早送りされます。

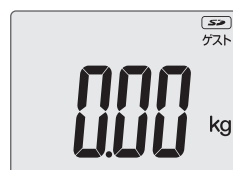
MEMO

身長

身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

MEMO

SD メモリーカード

ゲストモードを使用した場合、SDメモリーカードに測定結果は記録されません。

7. 0.00kg表示後、グリップを持ち正しい姿勢で本機に乗ります。

➡ 測定中は、動かないようにしてください。

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

測定結果が表示されたあと、もう一度体重が表示されて、約40秒後に自動で電源が切れます。

1. 体重

2. BMI

3. 体脂肪率

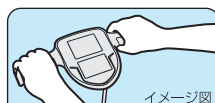
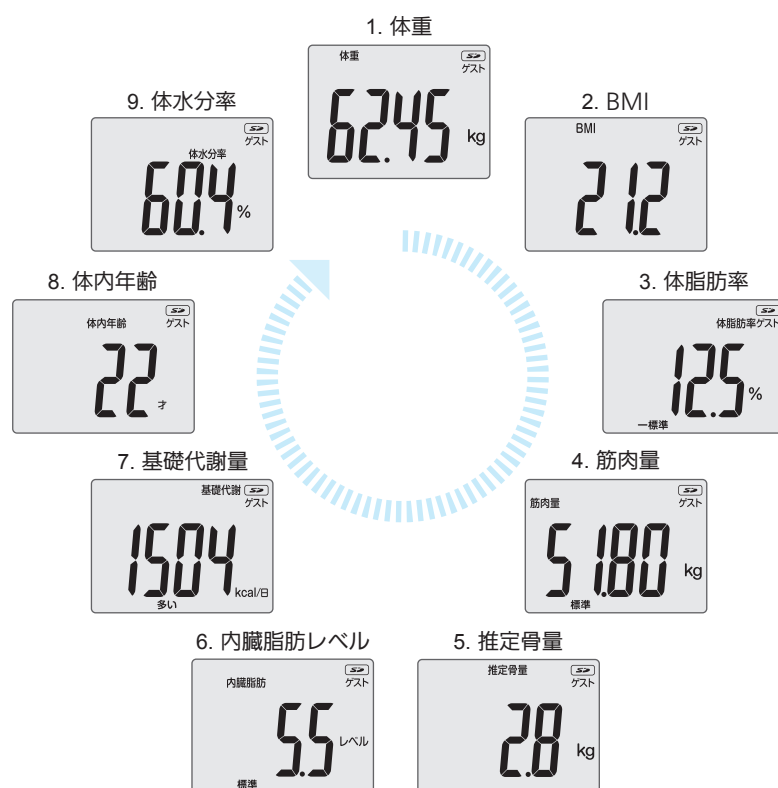
4. 筋肉量

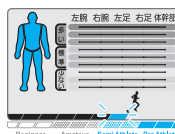
5. 推定骨量

6. 内臓脂肪レベル

7. 基礎代謝量

8. 体内年齢

9. 体水分率

➡ 測定項目▲を押すと、項目を切り替えることができます

➡ 下画面は、右図のように全身が選択され、MBA判定が表示されます。
（MBA判定とは? ☞ 35 ページ）

➡ または を押すと、部位を見ることができます。
（☞ 19 ページ）

確認が終わったら、グリップを元の位置に戻してください。

以上で「登録せずに測定する」は終了です。

参照
正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。

MEMO
Err% 表示
体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」（エラー）が表示されます。

MEMO
17 才以下の方
17才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」、「部位筋肉量」、「部位脂肪率」のみが表示されます。

MEMO
0.00kg が表示される前に本機に乗ると
「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO
ゲスト測定での前回値
ゲスト測定では前回値を見ることはできません。

体重のみを測定する

MEMO

0.00kg が表示される前に本機に乗ると

「Err」または「-OL」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

中止

測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、ON/OFFキーを押してください。

MEMO

SD メモリーカード

体重のみを測定した場合、SDメモリーカードに測定結果は記録されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 測定結果が表示されたまま、約30秒経過した場合

次の方法でグリップを持たずに体重のみはかることができます。

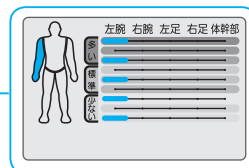
1. グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. グリップを持たないで本機に乗ります。

イメージ図

3. 体重が表示され「ピッ」と鳴ったら、本体から降ります。

この時、下側の表示部は右図の通り表示します。
体組成計測の画面ですので体重のみ測定する場合は表示を気にせず終了させてください。

以上で「体重のみを測定する」は終了です。

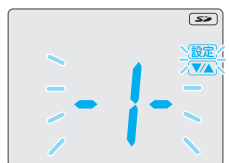
個人データを変更する

1. グリップが本体に、収納された状態でON/OFFキーを押します。

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. 設定を押します。

（ここから先は、グリップを持ち上げて手元で操作可能）

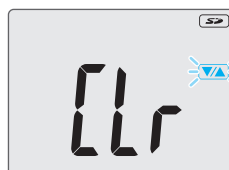
3. 前回値▼または測定項目▲押して「変更したい番号」を選択し、設定を押します。

4. 15 ページの「個人データを登録する」の手順4～8に従って、個人データを変更します。

<身長のみ変更した場合>

これで個人データの変更は終了です。電源が自動で切れます。

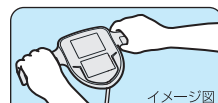
<生年月日／性別を変更した場合>

5. 「CLr」（クリア）が表示されます。

前回値▼または測定項目▲で「YES」（イエス）を選択し、設定を押します。

MEMO

「nO」（ノー）を選択すると

変更したデータは登録されません。

6. 16 ページの手順9～10に従い、測定します。

イメージ図

イメージ図

以上で、「個人データを変更する」は終了です。

MEMO

個人データを変更する場合

本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

MEMO

オートパワーオフ

操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

ご注意

- 「生年月日」または「性別」の変更をし、管理ソフトをご利用になる方は、本機の登録内容を変更する前に、必ず、管理ソフトの同一番号にある登録を削除してください。
- 体組成計の変更を先に行うと、管理ソフト側と体組成計の個人情報が違うため、管理ソフトの登録変更が出来ません。誤って体組成計の変更を先に行った場合は、変更前の個人情報を体組成計に再び登録し、管理ソフトの同一番号を削除してから体組成計を変更してください。
- 登録内容を変更する前に、本体にSDメモリーカードを挿入してください。
- 登録内容変更を上書きすると、変更前の個人登録、前回値、SDメモリーカード内に記録されている過去データは消去されます。

MEMO

中止

設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、ON/OFFキーを押してください。

参照

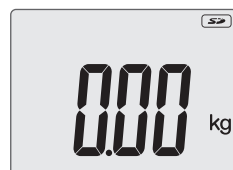
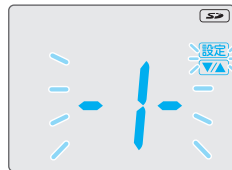
正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。

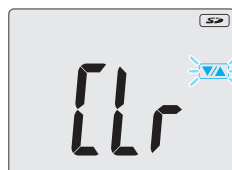
個人データを消去する

個人データを消去すると、前回の測定値も消去されます。

1. ON/OFFキーを押します。

「ピッ」と鳴り、「0.00kg」が表示されます。

2. 設定を押します。

3. 前回値▼または測定項目▲を押して消去したい番号を選択します。

4. 「ピッ」と音がするまで、設定を3秒以上長押しします。

登録番号、性別・年齢、身長が順番に表示されたあと、「CLr」(クリア)が表示されます。

5. 前回値▼または測定項目▲を押して「YES」(イエス)を選択し、設定を押します。

データが消去されます。

以上で「個人データを消去する」は終了です。

MEMO
ご注意

- 管理ソフトをご利用の方は、個人登録削除を行う前に、必ず管理ソフトの同一番号にある登録を削除してください。
- 体組成計の削除を先に行うと、体組成計の個人情報が存在しないため、管理ソフトの登録削除が出来ません。体組成計の削除を先に行った場合は、削除前の個人情報を体組成計に再び登録し、管理ソフトの同一番号を削除してから体組成計を削除してください。
- 個人登録を消去する前に、本体にSDメモリーカードを挿入してください。
- SDメモリーカードが挿入されていない場合は、SDが表示されません。
- 登録を消去すると、登録内容、前回値、SDメモリーカード内に記録されている過去データが消去されます。

MEMO
オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合

MEMO
「nO」(ノー)を選択すると

個人データと前回の測定値は消去されません。

MEMO
中止

設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、ON/OFFキーを押してください。

体組成とは

カラダを構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■ 体組成測定のしくみ

カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗をBIA法（Bioelectrical Impedance（バイオエレクトリカル インピーダンス） Analysis（アナリシス））によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

+Reactance® Technology

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMIは体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

	やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。
※ 日本肥満学会（2000年）の基準を採用しています。

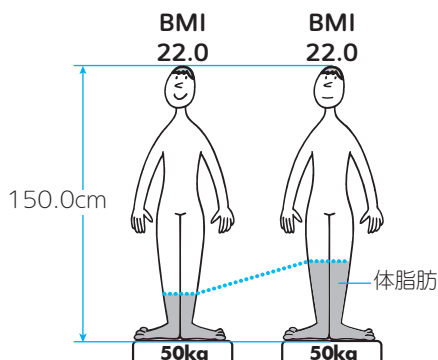
疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。

このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重（kg）= 22.0× 身長（m）^{2}

■ BMIだけではわからない“かくれ肥満”

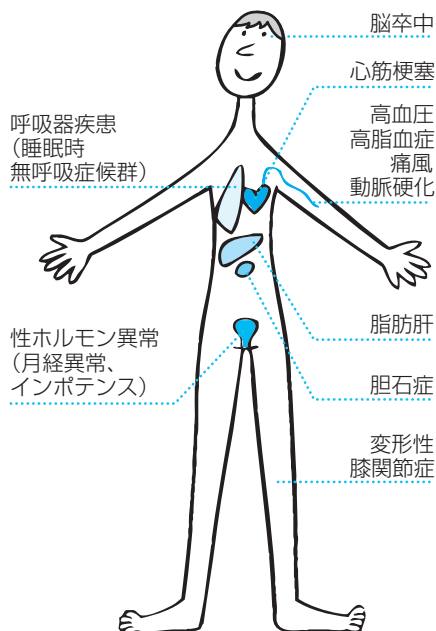
BMIは、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■ 成長期の無理なダイエットはやめましょう。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にともなって起こりやすい病気

体脂肪率判定表

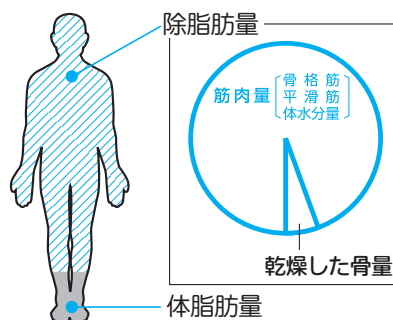
詳しい分析が可能な「DXA法（二重X線吸収法）を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこのDXA法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

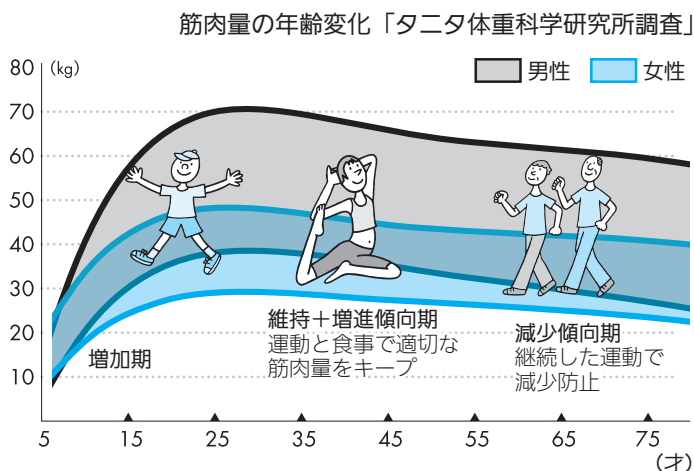
※ WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

※ 小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。

体の豆知識(つづき)

筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。

■ 筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	筋肉量判定:少ない	筋肉量判定:標準(平均的)	筋肉量判定:多い
肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
+標準 −標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質

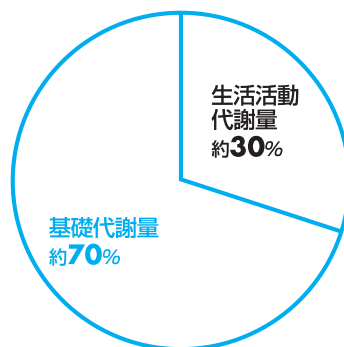
※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

注）17才以下の方は表示されません。

さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静であるときに、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにものぼります。

1 日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2010年度版）」より

■ 基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

脂肪を除いた体組織中で基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は、燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
60kg	60kg

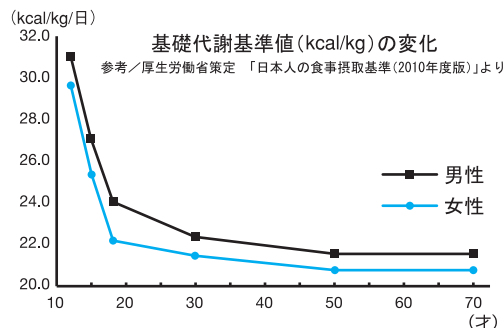
18才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ないー標準（平均的）ー多い」を区分します。

体の豆知識(つづき)

体内年齢とは

注)17才以下の方は表示されません。

体内年齢は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代〜40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

■ 同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も20代の計算になります。

内臓脂肪とは

注)17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因と言われています。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢:18才〜99才

レベル		判定の捉えかた
9.5以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0〜14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0以上	過剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

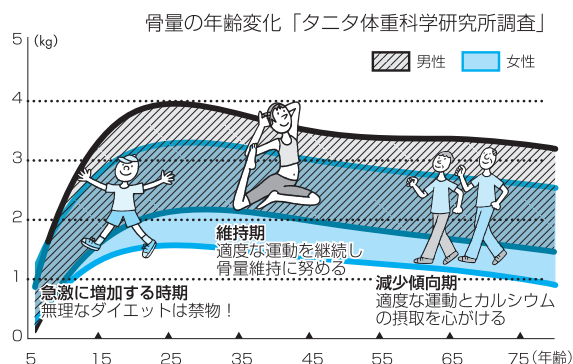
■ 本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」という表示をしています。骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてカラダが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■ 骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期ごろ急激に増加し、20才ごろにピークを迎え、その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

■ 20才～40才の「推定骨量」のめやす

	男性			女性		
体重	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。

- ・骨密度の低い骨粗しょう症の方
- ・性ホルモンの投与を受けている方
- ・高齢者、更年期もしくは閉経した方
- ・妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の先生にご相談されることをおすすめします。

体水分率とは

注)17才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪率の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。(このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。)下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男性	約55～65%
女性	約45～60%

■ 体水分率を正確に測定するために

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。体脂肪率が標準になるように心がけ、体水分だけを減らしてしまうような無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
- 1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点に留意し、お使いいただくことをおすすめいたします。

◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合

しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。

◎水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」

完全にカラダに吸収されるまで測定値には反映されません。

◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合

体調が良くなってから測定してください。

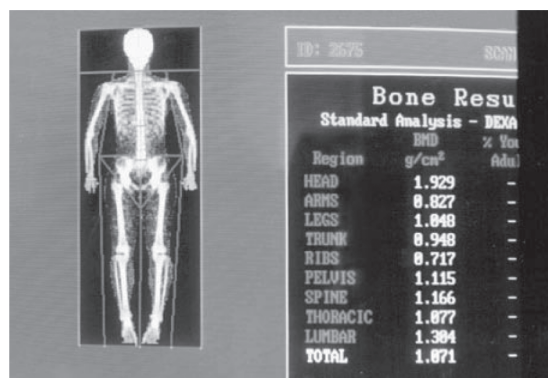
※脱水症、浮腫の判定はできません。

部位測定について

タニタでは、体組成分析のためにDXA法(二重X線吸収法)を導入し、体組成成分の基準として採用しました。これにより、部位の測定による体脂肪の分布や、筋肉の分布の解析ができるようになりました。

そのため本機では、右腕・左腕・右足・左足、体幹部の脂肪率、筋肉量を出すことが可能になりました。特に左右のバランスや、意識して鍛えている部位の変化を見るのに効果的です。

男性の場合は、上半身に脂肪がつきやすいと言われており、女性の場合は、下半身に脂肪がつきやすく、加齢と共に上半身にもつきやすくなると言われています。また男女とも、脚部の筋肉量が加齢と共に落ちることが多いと言われています。

<DXA 法による体組成の測定結果(LUNAR 社 DPX-L)>

MBA 判定とは

注）17才以下の方は表示されません。

MBA（MY BODY ANALYZER（マイ ボディ アナライザー））判定は、1000人を超えるアスリートデータと、筋肉の質やつき方のバランスを比較し、どれくらいアスリートの筋肉特性に近いかを、タイプ別に分けて判定します。

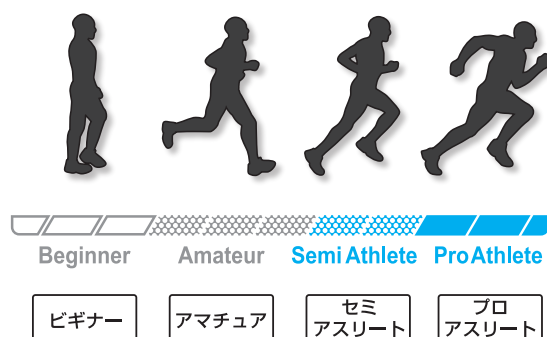
アスリートは、水分・電解質の多い組織である「筋肉」が豊富で、筋繊維が太く、筋肉細胞の特性も運動習慣の無い方とは異なることが知られています。

こうした筋肉の特性を、細胞内液・外液のバランスや、筋繊維の電気的性質、部位別筋肉バランス等から、統計的に評価したものがMBA判定です。

MBA判定は、全部で4タイプあります。

- プロアスリート ：プロとして活躍しているアスリートと同等のレベルの筋肉特性です。
- セミアスリート ：プロに近いレベルで筋肉が発達している人です。
- アマチュア ：日常生活に運動を取り入れていたり、今の体型を維持しようとしている人です。
- ビギナー ：運動習慣のあまり無い人や運動を始めたばかりの人に見られる筋肉特性です。

※この判定指標は、下半身筋肉量の分布バランスが高めの比較的競技人口の多いスポーツ選手を対象として作成されています。下半身筋肉量の分布バランスが低い場合、判定が低めになることがあります。

※生活パターンの違いにより、体重やカラダの電気抵抗が変動するため、個人ごとに違った変動があります。更に体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。

故障かなと思ったら

「故障かな」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照先
どのボタンを押しても、 何も表示されない	□ 電池が、はずれていませんか?電池が、消耗していませんか? □ 電池の接点に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	11 ページ
「Lo」が表示される	□ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 □ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	11 ページ
文字などが表示されたあと、 すぐ表示が消える	□ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。(電池の残量によっては「Lo」を表示しない場合があります)	11 ページ
電池を交換したら、 日時設定画面が表示される	□ 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	14 ページ
本機に乗っても 何も表示されない	□ ON/OFFキーを押してください。	17 ページ
	□ 測定中に動いていませんか? □ 手のひらや足の裏が、汚れていませんか? □ 靴下などを履いたまま測定していませんか?	9 ページ
測定中に「Err」が表示される	□ 測定中に動いていませんか? □ 手のひらや足の裏が汚れていませんか? □ 靴下などを履いたまま、測定していませんか?	9 ページ
測定途中に電源が切れる (表示が消える)	□ 「0.00kg」が表示される前に乗っていませんか?	8 ページ 17 ページ 21 ページ 24 ページ
測定中に「0L」を表示する	□ 最大計量(ひょう量)150kgを超えています。(この場合は測定不可)	38 ページ
測定中に「-〇.〇kg」が 表示される 測定中に「-0L」が表示される	□ 「0.00kg」が表示される前に乗っていませんか?	8 ページ 17 ページ 21 ページ 24 ページ
測定後、体組成表示で 「Err」が表示される	□ 個人データの登録内容が間違っていませんか? □ 他の人の 登録番号を選択していませんか? □ 各測定項目が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可)	15 ページ 21 ページ 38 ページ
表示された体重が明らかに 違っている	□ 本機を硬く平らな安定した場所に置いて測定していますか?	6 ページ
「ErrA」が表示される	□ 硬く、平らな安定した場所で測定してください。	6 ページ
	□ 個人データの登録を行いましたか?	15 ページ
	□ 急激な体重増減がありましたか?その場合、一度、登録番号を指定して測定してください。	21 ページ
測定後に、体脂肪率が 5%と表示される	□ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	38 ページ
自動認識で測定したら、違う人の登録番号が表示された	□ 体重や体型が近い人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	18 ページ
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、部位筋肉量、部位脂肪率しか表示されない	□ 6〜17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、部位筋肉量、部位脂肪率のみ計測できます。	18 ページ
個人データを登録しても、 体組成を測定できない	□ 個人データの登録が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	15 ページ 16 ページ
「CLr」(クリア)と表示される	□ 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。「Err」(エラー)ではありません。	25 ページ 26 ページ
「Sd-P」が表示される	□ SDメモリーカードの書き込み禁止スイッチの「Lock」を解除して再度挿入してください。	12 ページ
「Sd-F」が表示される	□ SDメモリーカードの容量がいっぱいです。 SDメモリーカードが保存されているデータをパソコンにうつしてください。	管理ソフト マニュアル

症　状	ご確認ください	参照先
「Sd-E」が表示される	□ SDメモリーカードへの書き込みがうまくいきませんでした。SDメモリーカードを一度取り出し、再度挿入してください。	12 ページ
SDメモリーカードにデータが記載されていない	□ 電源が入っている時に、SDメモリーカードを抜き差ししていませんか？	12 ページ

- その他上記以外の不明な表示が出た場合、弊社お客様サービス相談室（0120-133821）にお問い合わせください。

仕様

<table>
<tr><td colspan="2">型式</td><td colspan="2">BC-622</td></tr>
<tr><td colspan="2">最大計量(ひょう量)</td><td colspan="2">150kg</td></tr>
<tr><td colspan="2">最小表示(目量)</td><td colspan="2">0 ～ 100kg迄50g単位、100 ～ 150kg迄100g単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率</td><td>5.0% ～ 75.0%　　0.1%単位</td><td rowspan="8">対象年齢6才～99才</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率判定</td><td>やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満</td></tr>
<tr><td colspan="2">BMI</td><td>0.1単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">推定骨量</td><td>100g単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量</td><td>0～100kg迄50g単位　100kg以上 100g単位</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">部位脂肪率</td><td>体幹部　　　5.0%～75.0%　0.1%単位</td></tr>
<tr><td>腕部・脚部　1.0%～75.0%　0.1%単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位筋肉量</td><td>0～100kg迄50g単位　100kg以上100g単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td><td rowspan="9">対象年齢18才～99才</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位脂肪率判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">部位筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル</td><td>1.0～59.0レベル　0.5レベル単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル判定</td><td>標準／やや過剰／過剰</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量</td><td>1kcal／日単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">体内年齢</td><td>1才単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体水分率</td><td>0.1%単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">MBA判定</td><td>ビギナー／アマチュア／セミアスリート／プロアスリート</td><td>対象年齢18才～90才</td></tr>
<tr><td colspan="2">過去データ</td><td colspan="2">前回値(本機メモリ分)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">設定
項目</td><td>地域</td><td colspan="2">5区分</td></tr>
<tr><td>日時</td><td colspan="2">2012年1月1日0:00～2050年12月31日23:59</td></tr>
<tr><td>個人番号</td><td colspan="2">1～5(5人用)</td></tr>
<tr><td>生年月日</td><td colspan="2">1900年1月1日～(6才以上)</td></tr>
<tr><td>性別</td><td colspan="2">女性／男性</td></tr>
<tr><td>身長</td><td colspan="2">90.0～220.0cm(0.5cm単位)</td></tr>
<tr><td colspan="2">時計精度</td><td colspan="2">平均月差　±1分以内(常温)</td></tr>
<tr><td colspan="2">電源</td><td colspan="2">DC6V　単3乾電池(R6) x 4本</td></tr>
<tr><td colspan="2">消費電流</td><td colspan="2">最大250mA</td></tr>
<tr><td colspan="2">本体寸法</td><td colspan="2">D384 x W320 x H57mm(グリップ収納時)</td></tr>
<tr><td colspan="2">質量</td><td colspan="2">約2.5kg(乾電池含む)</td></tr>
</table>

※ 対象年齢以上の方は参考値としてご覧ください。

■ 体重精度の保証範囲

本機は、JIS(家庭用はかり)に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±100g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±200g

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)にはお使いになれません。

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所 電　話　（　　）
販売店	住所·店名 電　話　（　　）　印

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1－14－2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120－133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないように、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社

本社・東京営業所	〒174-8630	東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558) 8111 (代表)
大阪営業所	〒577-0013	東大阪市長田中1-3-15	☎06 (6784) 2811 (代表)
名古屋営業所	〒465-0072	名古屋市名東区牧の原2-707	☎052 (704) 2201 (代表)
福岡営業所	〒812-0882	福岡市博多区麦野4-2-6	☎092 (575) 5761 (代表)
北日本営業所	〒014-0113	秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1	☎0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28-1

経済省令適合マーク

BC6227611(2) -1303MA